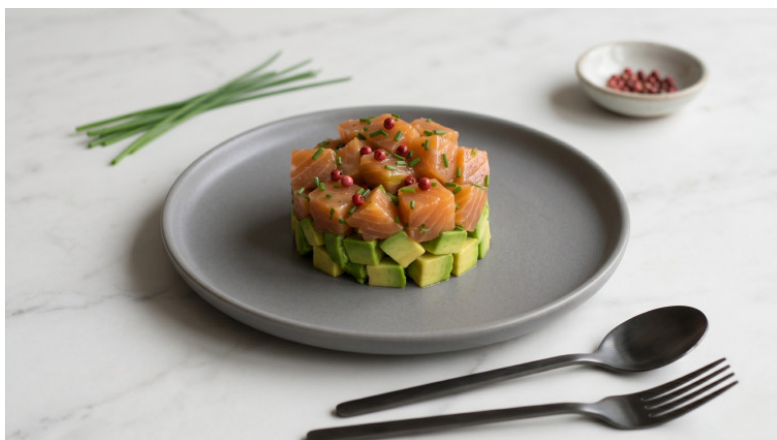


ANTIPASTI E SNACK

Tartare di salmone e avocado

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: m. difficile



La **tartare di salmone e avocado** è un vero e proprio evergreen della cucina cruda, amata per la sua freschezza e per l'incontro sublime tra la sapidità del pesce e la cremosità burrosa del frutto esotico. È un piatto leggero e sofisticato, ideale per aprire una cena estiva, per un brunch elegante o per un pranzo veloce all'insegna del benessere. La sua semplicità permette di esaltare la materia prima, rendendo ogni boccone un'esplosione di gusto naturale.

Per rendere il tuo menù ancora più completo, potresti servire questa tartare insieme a dei fragranti [biscotti di frolla](#) o dopo aver gustato un leggero [Spritz](#). Se ami i sapori del mare, non perderti anche la nostra versione della [tartare di tonno e avocado](#)

o questa sfiziosa variante della [mini tartare di tonno al lime](#). Preparare la tartare di salmone e avocado è un gioco da ragazzi, ma richiede alcuni piccoli accorgimenti, come l'uso di pesce abbattuto e la giusta dose di acidità, per garantire un successo assicurato con i tuoi ospiti.

INGREDIENTI PER LA TARTARE DI SALMONE E AVOCADO

FILETTO DI SALMONE precedentemente abbattuto - 400 gr

AVOCADO MATURO 2

SUCCO DI LIME 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 3 cucchiari da tavola

SALSA DI SOIA 1 cucchiario da tavola

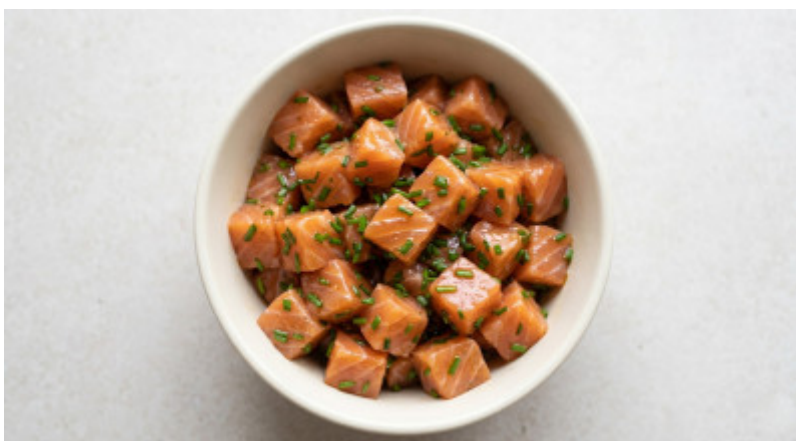
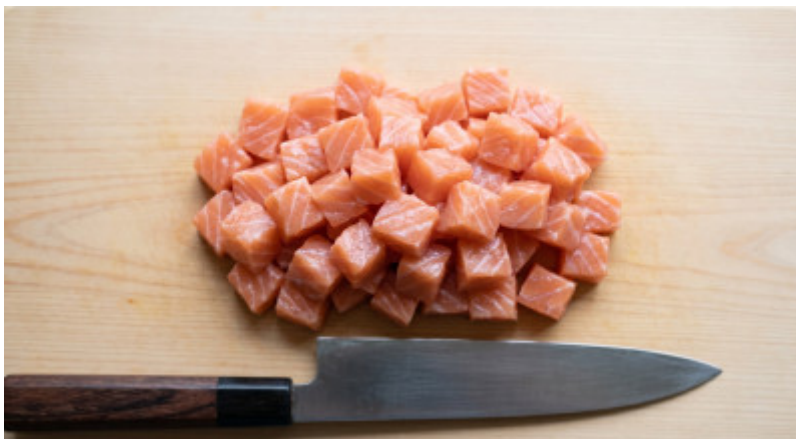
ERBA CIPOLLINA

SALE

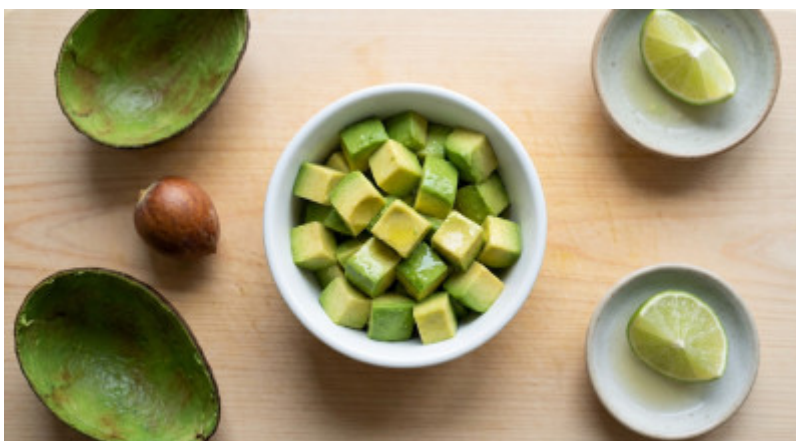
PEPE ROSA

PREPARAZIONE DELLA TARTARE DI SALMONE E AVOCADO

- 1 Prendi il filetto di salmone, rimuovi eventuali lisce residue con una pinzetta e taglialo prima a striscioline e poi a cubetti piccoli con un coltello ben affilato, senza frullarlo. Trasferisci il salmone in una ciotola e condiscilo con due cucchiari di olio extravergine d'oliva, la salsa di soia e l'erba cipollina tritata finemente, poi lascialo insaporire a temperatura ambiente.

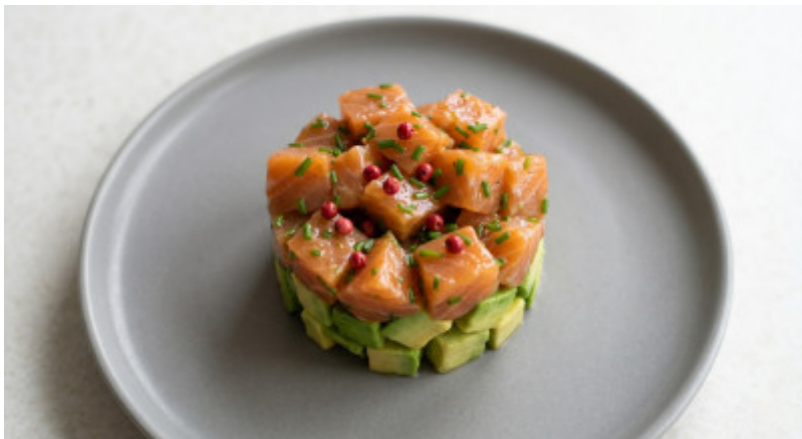


2 Taglia a metà gli avocado, rimuovi il nocciolo interno, ricava la polpa e riducila a cubetti delle stesse dimensioni del salmone per un effetto visivo perfetto. Irrora subito i cubetti di avocado con il succo di lime in una ciotola separata, aggiungendo un filo d'olio e un pizzico di sale per evitare che si ossidino e mantengano un colore brillante. Posiziona un coppapasta rotondo al centro del piatto da portata per iniziare a comporre la tua tartare geometrica.





3 Crea un primo strato compatto con i cubetti di avocado, livellando bene con il dorso di un cucchiaio, poi aggiungi sopra lo strato di salmone marinato. Sfila delicatamente il cerchio d'acciaio, guarnisci la superficie con qualche grano di pepe rosa e servi immediatamente questa freschissima delizia.



IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: la ricetta è naturalmente priva di glutine; assicurati solo che la salsa di soia eventualmente utilizzata per il condimento sia certificata gluten-free (tipo Tamari).

Versione senza lattosio: questo piatto non prevede latticini, risultando perfetto per chi segue una

dieta priva di lattosio.

Versione light: riduci la quantità di olio e punta sulla freschezza del succo di lime e dello zenzero grattugiato per dare sapore senza aggiungere grassi.

L'idea vegetariana/vegana: puoi realizzare una "finta tartare" utilizzando del cocomero marinato (che ricorda il colore del salmone) o dei cubetti di pomodoro ramato sodo.

L'idea WOW: aggiungi dei chicchi di melagrana o del frutto della passione in superficie: la nota acida e croccante creerà un contrasto gourmet indimenticabile.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: il segreto è il taglio al coltello. Non usare mai un mixer: ridurresti la tartare di salmone e avocado in una poltiglia. Taglia il salmone a cubetti regolari di circa mezzo centimetro quando è ancora molto freddo; la consistenza sarà perfetta e il sapore intatto.

Lo sfizio in più: aggiungi della scorza di lime grattugiata finemente o del pepe rosa in grani per una nota aromatica che esalti la dolcezza dell'avocado.

L'idea per i bambini: se i più piccoli non amano il pesce crudo, puoi scottare i cubetti di salmone in padella per pochi secondi prima di unirli all'avocado, creando degli spiedini colorati e divertenti.

Idea antispreco: non buttare i ritagli irregolari del salmone! Puoi tritarli finemente per preparare un saporito condimento per un [riso venere](#) o usarli per arricchire una polpetta di pesce.

CONSERVAZIONE

La tartare di salmone e avocado va consumata immediatamente dopo la preparazione. Essendo pesce crudo, non è consigliabile conservarla oltre le 2-4 ore in frigorifero, poiché l'acido del limone o del lime inizierebbe a "cuocere" le fibre del pesce, alterandone il colore e la consistenza.